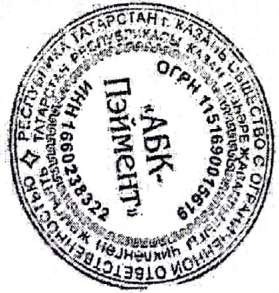




Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
Р.Р. Рахметуллин



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"

\_\_\_\_\_ Р.Р. Рахматуллин

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													

1 день														
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8.15	10.50	8.10	199.57	0.14	0.20	2.74	2.27	13.48	104.60	16.08	1.70
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/5	5.12	4.53	31.99	189.30	0.06	0.00	20.00	0.82	12.39	38.67	8.62	0.86
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03	92.90	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ТТК	Печенье	40	3.06	3.76	17.24	91.80	0.05	0.00	0.00	1.48	10.40	33.60	12.00	0.56
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.60	0.03	0.00	0.00	0.28	5.80	30.00	9.40	0.78
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>18.31</b>	<b>19.12</b>	<b>87.28</b>	<b>613.17</b>	<b>0.30</b>	<b>0.92</b>	<b>22.74</b>	<b>5.36</b>	<b>74.55</b>	<b>230.30</b>	<b>63.56</b>	<b>4.60</b>

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0.9	0.20	8.9	43.0	0.04	60.00		0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	10	2.63	2.66	0.0	34.3	0.00	0.07	21	0.04	100.00	60.00	5.50	0.07
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10.45	10.71	22.89	221.00	0.03	0.92		2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4.61	6.92	27.79	207.00	0.21	0.00	20.00	0.45	25.19	208.85	140.52	4.72
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>20.19</b>	<b>20.67</b>	<b>79.62</b>	<b>594.33</b>	<b>0.31</b>	<b>63.82</b>	<b>41.00</b>	<b>3.53</b>	<b>199.05</b>	<b>463.40</b>	<b>186.25</b>	<b>8.71</b>

3 день														
№ 54 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Салат из свеклы с яблоками	60	0.65	4.18	6.72	62.34	0.01	3.86	0.00	6.36	17.56	19.08	10.10	0.89
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12.00	10.04	8.60	195.10	0.10	3.04	64.92	1.70	47.55	162.01	24.73	1.65
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3.74	4.15	39.23	209.00	0.03	0.00	20.00	0.33	2.57	62.45	16.34	0.54
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0.09	0.02	10.72	43.34		0.03			11.25	2.95	1.70	0.29

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.60	0.03	0.00	0.00	0.28	5.80	30.00	9.40	0.78	
	<b>Итого:</b>	<b>563.5</b>	<b>19.33</b>	<b>18.79</b>	<b>83.04</b>	<b>596.38</b>	<b>0.20</b>	<b>6.93</b>	<b>84.92</b>	<b>8.89</b>	<b>88.73</b>	<b>289.49</b>	<b>65.07</b>	<b>4.36</b>	
<b>4 день</b>															
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9.15	5.62	7.80	105.00	0.05	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85	
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.10	8.43	20.51	170.25	0.14	18.16	20.00	0.23	38.18	88.10	27.75	1.02	
№ 139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушенная (доп. гарнир)	75	0.92	1.98	5.92	57.75	0.02	12.81	0.00	1.46	44.06	30.52	15.64	0.62	
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0.16	0.16	13.91	58.74	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.60	0.03	0.00	0.00	0.28	5.80	30.00	9.40	0.78	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16.17</b>	<b>16.59</b>	<b>65.90</b>	<b>478.34</b>	<b>0.28</b>	<b>35.60</b>	<b>25.82</b>	<b>4.79</b>	<b>145.29</b>	<b>328.20</b>	<b>109.26</b>	<b>4.44</b>	
<b>5 день</b>															
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	15	3.95	3.99	0.00	51.50	0.01	0.11	31.50	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11	
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11.85	8.06	18.53	198.00	0.18	0.81	12.42	61.47	51.64	69.30	19.98	3.24	
№ 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	2.00	7.46	36.08	207.60	0.09	0.86	33.32	0.12	119.08	139.85	33.50	0.72	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>20.21</b>	<b>19.77</b>	<b>79.56</b>	<b>569.60</b>	<b>0.31</b>	<b>4.61</b>	<b>77.24</b>	<b>61.99</b>	<b>340.77</b>	<b>323.05</b>	<b>68.33</b>	<b>4.74</b>	
<b>6 день</b>															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи	90	10.18	13.75	11.77	183.40	0.05	0.00	0.00	3.11	9.38	150.08	27.54	2.41	
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5.62	5.04	34.99	208.50	0.50	0.00	20.00	0.50	94.11	212.33	61.70	4.69	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10	40		0.03			10.95	2.8	1.4	0.26	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.24	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780	
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>19.11</b>	<b>19.61</b>	<b>84.32</b>	<b>565.50</b>	<b>0.64</b>	<b>10.03</b>	<b>20.00</b>	<b>4.31</b>	<b>140.24</b>	<b>419.21</b>	<b>111.84</b>	<b>10.56</b>	
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3328.5</b>	<b>113.31</b>	<b>114.55</b>	<b>479.72</b>	<b>3417.32</b>	<b>2.02</b>	<b>121.91</b>	<b>271.72</b>	<b>88.88</b>	<b>988.63</b>	<b>2053.66</b>	<b>604.30</b>	<b>37.42</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	90	10.610	15.964	0.000	202	0.072	2.430	96.48	1.908	48.690	171.522	22.428	1.980
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5.10	2.85	31.96	186.10	0.06	0.00	12.00	0.80	11.91	38.07	8.62	0.86
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0.110	0.060	12.690	45	0.003	1.030		0.020	12.700	3.900	2.300	0.500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.280	17.220	82	0.039	0	0	0.385	7.000	22.750	4.900	0.385
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>20.20</b>	<b>19.79</b>	<b>79.59</b>	<b>602.00</b>	<b>0.23</b>	<b>13.46</b>	<b>108.48</b>	<b>3.60</b>	<b>102.10</b>	<b>277.24</b>	<b>56.65</b>	<b>6.70</b>
<b>2 день</b>														
ТТК	Бутерброд с сыром (45/15)	60	7.26	4.35	22.14	157.25	0.05	0.11	31.50	0.56	159.00	119.25	14.55	0.60

№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9.10	12.08	22.34	211.35	0.11	18.78	39.00	0.00	68.94	172.79	38.24	2.68
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0.24	0.09	12.42	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.41
промышленного выпуска	Батончик злаковый	24	1.20	1.92	17.52	93.60								
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.00	0.28	5.80	30.00	9.40	0.78
	<b>Итого:</b>	<b>514</b>	<b>19.78</b>	<b>18.80</b>	<b>86.30</b>	<b>575.80</b>	<b>0.21</b>	<b>68.92</b>	<b>70.50</b>	<b>1.03</b>	<b>247.69</b>	<b>325.69</b>	<b>64.44</b>	<b>4.47</b>
	<b>3 день</b>													
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	0.00	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11.85	8.06	18.53	198.00	0.18	0.81	12.42	61.47	51.64	69.30	19.98	3.24
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.13	8.43	20.51	170.25	0.14	18.16	20.00	0.23	38.18	88.10	27.75	1.02
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00		0.03			10.95	2.80	1.40	0.26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.280	17.220	82	0.039	0	0	0.385	7.000	22.750	4.900	0.385
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1.650	0.300	9.900	50	0.043	0	0	0.350	7.250	37.500	11.750	0.975
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>20.20</b>	<b>20.70</b>	<b>81.11</b>	<b>595.68</b>	<b>0.41</b>	<b>22.99</b>	<b>32.42</b>	<b>64.06</b>	<b>136.30</b>	<b>244.82</b>	<b>78.20</b>	<b>6.67</b>

	<b>4 день</b>													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0.85	0.20	8.9	43.0	0.04	60.00		0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7.284	11.790	8.14	133.99	0.048	0.276	29.620	0.421	20.726	80.202	15.521	0.640
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5.10	2.85	31.96	176.10	0.06	0.00	12.00	0.80	11.91	38.07	8.62	0.86
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0.34	0.17	11.48	63.60	0.02	3.17	0.00	0.13	16.67	7.05	7.78	0.88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.84	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>15.09</b>	<b>15.17</b>	<b>70.31</b>	<b>463.69</b>	<b>0.19</b>	<b>63.45</b>	<b>41.62</b>	<b>1.77</b>	<b>87.31</b>	<b>161.32</b>	<b>47.72</b>	<b>2.90</b>
	<b>5 день</b>													
№ 12 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образ.организациях-Дели + -2016	Салат из кукурузы к/с	60	1.23	2.11	4.92	59.58	0.06	5.58	0.00	1.70	11.20	34.67	11.72	0.39
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16.03	18.16	45.91	415.89	0.07	1.80	0.00	4.00	18.14	242.92	51.52	3.39
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0.11	0.06	10.990	45	0.003	1.03		0.02	12.700	3.9	2.3	0.500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20.21</b>	<b>20.73</b>	<b>79.58</b>	<b>607.12</b>	<b>0.19</b>	<b>8.41</b>	<b>0.00</b>	<b>6.22</b>	<b>51.83</b>	<b>324.49</b>	<b>77.74</b>	<b>5.29</b>

6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		0.2	16	11	9	2.2
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9.105	10.100	12.917	146.52	0.052	0.536	10.920	4.079	32.804	120.770	19.248	1.066
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4.590	5.470	27.760	193.80	0.210	0.000	20.000	0.450	25.190	208.850	140.520	4.720
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0.09	0.02	10.72	43.34		0.03			11.25	2.95	1.70	0.29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	<b>Итого:</b>	<b>571.5</b>	<b>15.51</b>	<b>16.23</b>	<b>69.12</b>	<b>470.26</b>	<b>0.33</b>	<b>10.57</b>	<b>30.92</b>	<b>5.01</b>	<b>91.04</b>	<b>373.57</b>	<b>179.87</b>	<b>9.06</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3321.5</b>	<b>110.99</b>	<b>111.42</b>	<b>466.01</b>	<b>3314.55</b>	<b>1.56</b>	<b>187.78</b>	<b>283.94</b>	<b>81.67</b>	<b>716.27</b>	<b>1707.13</b>	<b>504.61</b>	<b>35.09</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>6650</b>	<b>224.31</b>	<b>225.97</b>	<b>945.72</b>	<b>6731.87</b>	<b>3.58</b>	<b>309.69</b>	<b>555.66</b>	<b>170.56</b>	<b>1704.90</b>	<b>3760.79</b>	<b>1108.91</b>	<b>72.50</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>554</b>	<b>18.69</b>	<b>18.83</b>	<b>78.81</b>	<b>560.99</b>	<b>0.30</b>	<b>25.81</b>	<b>46.30</b>	<b>14.21</b>	<b>142.07</b>	<b>313.40</b>	<b>92.41</b>	<b>6.04</b>